

2024上海职工生活成本系列调查之“娱”

25%受访者年娱乐消费在5000元以内 年轻职工愿意“为兴趣买单”

■劳动报记者 张锐杰

休息与工作，是职场人生活的一体两面。平衡好休闲娱乐与工作，是职场人不得不面对的一门“必修课”。在过去的一年里，职场人的娱乐方式有何变化？他们每天花在娱乐上的时间有多少？面对休闲娱乐带来的各类成本，他们是否愿意为自己的快乐买单？

上海市总工会官方微信公众号“申工社”的相关调查显示：3698名受访者中，有4成多的网友表示，每周的娱乐时间无法统计，多数是利用碎片时间见缝插针娱乐。这或与他们的娱乐方式有关，受访者最偏爱的娱乐活动为独自刷视频、玩游戏、休息。

在休闲成本方面，有29.82%的受访者表示娱乐支出不固定，主要看活动内容，其中旅游为多数人每年娱乐活动最大的开销，有2687人选择了该项。具体而言，有24.35%的受访者选择“5000元以内，适度娱乐”，有18.92%的受访者选择“5000—15000元，量入为出”。谈及选择娱乐活动的原因时，有55.73%的受访者认为，该活动能否带来快乐是他们最为看重的因素。值得关注的是，对于所在公司/单位组织的娱乐活动，有41.48%的受访者希望有团建活动。

多数人用碎片时间娱乐 近4成受访者喜欢独处

一个人在家刷刷短视频、看喜欢的电视剧、读一本喜欢的书，偶尔也会体验一下最新款的游戏……这是在某国企工作的石小姐最爱的休闲娱乐方式。认为自己工作压力颇大的她，坦言需要这样“宅”在家的方式让自己“满血复活”。“我平时的工作与人打交道比较多，承担的责任也比较重，所以周末喜欢一个人，这种难得的独处机会，算是我的自我疗愈。”

石小姐的选择并非个例，许多职场人做出了与她相似的选择。在“申工社”职工衣食住行娱乐调查中，3698名受访者中，36.58%的受访者首选“个人独处”作为他们偏爱的娱乐方式，他们普遍认为，一个人游戏、刷视频、休息也是一种娱乐。有28.85%的受访者选择了“旅游类”娱乐，他们认为“世界那么大，总要去看看”。16.22%的受访者选择了文化类娱乐活动，阅读、看电影、看演出等是



陆家嘴金融贸易区的“1U+嘴”脱口秀 ■受访对象供图

有些娱乐项目的学费、装备费用开销不菲，但自己愿意为这些体验买单。“我最近对骑行也产生了兴趣，正在研究装备，准备找到组织一起活动。”

2022年《中国兴趣消费趋势洞察白皮书》也显示，“00后”和“10后”更愿意对兴趣进行买单，在个人兴趣和自我提升上更愿意“省小钱，花大钱”。《2024 Z世代新兴趣报告》显示，“00后”每月愿意用四分之一收入为兴趣爱好买单。

内容新颖、经济实惠的 工会活动“喜闻乐见”

对于职场人的休闲娱乐，他们所在的用人单位能够提供什么呢？有不少人对于团体活动充满热情，在《2024职场人业余生活调查报告》中，有40.1%的职场人能以乐观心态参与节假日团建。在本次调查中，该结果也得到了印证，有41.49%的职场人表示，如果所在公司/单位组织活动，最希望组织团建活动，人多更加开心。“发放文艺演出/电影票”和“预定运动场地”分居二三位，分别有38.06%和11.2%的受访者投票。

近年来，各级工会也在主动贴近年轻人的喜好开展活动，这些活动不仅内容新颖，而且经济实惠，成为职工们真正喜闻乐见的活动。黄浦区总工会举办的“王者荣耀”电竞赛为电竞爱好者们实现了“顶峰相见”的愿望；陆家嘴金融贸易区的“1U+嘴”脱口秀，律师们走到台前“说5分钟脱口秀”，台下的白领们同样乐在其中；紫竹高新区“周三下班课”年年出新，从最初的太极到如今的空灵鼓、曼陀罗团扇绘画，为园区白领们打开新世界大门；上海市工人文化宫公益乐学项目、浦东新区职工夜校等课程类目丰富，吉他、美术、手机摄影、燃脂舞等包罗万象，总有一款适合职工；作为市总工会实事项目，健身驿站为热爱运动的职工提供了优惠、便捷的运动场所，该项目也列入2025年上海市总工会服务职工实事项目清单……

休闲娱乐活动，对于职场人来说，是纾解工作压力的良药，是追求快乐同时实现个人成长的利器，是与人交际中情感交流的桃花源。对生活品质的追求，是每个职场人的目标，也是工会，乃至社会各界服务百姓需要回答的命题。



多数职场人表示难以统计，有42.97%的职场人坦言“利用碎片时间娱乐，无法统计”。有28.29%的受访者每周休闲娱乐时间在0至3小时之间，有14.95%的受访者表示每周的娱乐时间在3至6小时之间，有13.79%的受访者每周的娱乐时间超过6

小时。他们偏爱的娱乐形式。另有9.43%和7.27%的受访者选择了体育类和社交类的娱乐方式。

无独有偶，在智联招聘发布的《2024职场人业余生活调查报告》中也显示，无论是对男性还是女性职场人，“刷短视频”都名列下班后解压方式的第一名。此外，女性职场人更加偏爱追剧、看电影、看综艺（63.9%），男性职场人则更喜欢下班打游戏（44.7%），他们会在虚拟世界寻一处无忧净土，释放工作上的压力。

或与职场人的娱乐选择有关，在每周的休闲娱乐时间上，

小时。

旅游开销在娱乐 活动中“断崖领先”

职场人每年愿意花多少钱在娱乐活动上呢？在“申工社”的调查中显示，有29.82%的受访者认为每年的开销不固定，主要看具体活动内容而定。在这其中，“外出旅游”以72.62%的数据“断崖式”领先，成为职场人每年娱乐活动开销最大的项目。

就职于某金融机构的陈先生告诉记者，自己从小就热爱旅游，大学时的留学生涯更是激发了自己探索世界的兴趣。

因此步入工作后，自己依然保持了每年外出旅游1至2次的频率。考虑到自己的工作性质和家庭情况，他大多时候会在暑假期间外出，“以前旅游时间不固定，有了孩子之后，旅游多数选在暑期，虽然价格不便宜，也只能认了。”陈先生算了一笔账，今年暑假，一家三口去长白山玩了一圈，比平时去溢价了2000多块。“我平时娱乐活动比较少，每年旅游是最大的开销，这对我们一家来说是一次聚会，也是工作之余的重要放松。”

此外，有24.35%的受访者选择“5000元以内，适度娱乐”，有18.92%的受访者选择“5000—15000元，量入为出”，有6.75%的受访者选择“15000元以上，有钱难买我高兴”。可以发现的是，职场人每年娱乐活动开销分布较为平均，有不少网友留言表示，娱乐方式千差万别，开销主要受个人收入水平、娱乐偏好等影响。

娱乐活动的快乐难替代 年轻职工愿为兴趣买单

值得注意的是，许多职场人认为，娱乐活动最难以替代的，就是各类活动所带来的快乐，这也是他们愿意为此付出时间、金钱的原因。在本次调查中，有55.73%的受访者认为，选择娱乐活动时，最看重的因素是“活动是否能够带来快乐”，经济成本、时间成本分别有29.89%和6.49%的受访者关注。

“我喜欢参加各类不同的活动，从狼人杀、飞盘到攻防箭，这几年最火的娱乐项目我都体验过了。”刚入职不久的“00后”小时告诉记者，自己热衷于参加各类热门活动，尽管